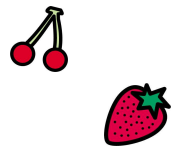


副菜 あえ物 s-14 ごぼうサラダ

材 料	分量 (g)
ごぼう	25.00
にんじん	5.00
きゅうり	20.00
穀物酢	0.50
食塩	0.10
こしょう	0.01
ごま	2.00
マヨネーズ(個包装)	25.00



エネルギー (kcal)	100
たんぱく質 (g)	1.4
脂質 (g)	8.2
カルシウム (mg)	44
鉄 (mg)	0.6
VA (μg)	92
VB (mg)	0.04
VB2 (mg)	0.04
塩分 (g)	0.3
食物繊維 (g)	1.9



作り方

ささがきごぼうは2cm位に切り, にんじんはせん切りにする。ごぼう・にんじんは茹でてから, 冷却。きゅうりは輪切りにし, ふり塩して水気を絞る。ごまは炒ってから, する。

野菜・ごまを混ぜ合わせる。

調味する。



ミニもちふわパン(米粉パン), 一口チーズ, 牛乳, きのかスパゲティ, ごぼうサラダ